

关于发生地震时的行动

日本是地震多发国家。诸位技能实习生中想必有很多人没有经历过地震。在此再次介绍希望大家事先了解的在地震时的行动方法。这样的话，紧急时刻也能沉着冷静地行动。

■地震了！人身安全第一■

发生地震时，接到紧急地震速报*时，保护头部，在结实的桌子下避难等，行动以人身安全为最优先。

*紧急地震速报是指预测地震各地强烈晃动的到达时间和强度，尽可能迅速地发布出来的警报。应用在发生强烈晃动前，降低列车行驶速度，工厂等控制机器等方面。气象厅发布的紧急地震速报通过电

地震が起きた時の行動について

日本は地震が多い国です。技能実習生の皆さんは地震を経験したことがない人も多いと思います。あらかじめ地震発生時の行動のし方を知っておくことが望まれます。そうすれば、いざという時に落ち着いて行動できます。

■地震だ！ まず身の安全■

地震が起きた時、緊急地震速報*を受けた時は、頭を保護し、丈夫なテーブルの下に避難するなど、身の安全を最優先に行動します。

*緊急地震速報は、地震の各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。強い揺れの前に、列車のスピードを落とし

視、电台、防災行政無線、携帯電話等进行快速预警。

■地震发生后紧接着的行动■

- 沉着冷静确认火源、进行初期灭火
 - 用火时，行动要以人身安全为最优先，要不惊慌地关闭火源（自动停止煤气供应的设备已经普及，所以请不要惊慌）。
 - 起火时冷静灭火。
- 行动惊慌是受伤的根源
 - 注意倒下、落下的家具以及玻璃碎片等。
 - 会有瓦片、窗户玻璃、广告牌等物落下，所以不要跑到外面。
- 打开门窗确保出口
 - 会有大门歪曲导致无法出去的情况发生，所以要确保出口。
- 不要靠近大门及围墙
 - 在屋外时，会有倒塌的危险，所以不要靠近预制板围墙等处。

■地震后的行动■

- 火灾及海啸的避难
 - 有时会发生大规模的火灾。感到有人身危险时，到临时集合场所及避难场所避难。
 - 沿岸处感觉到剧烈晃动，或接到海啸警报时，快速到高地等安全场所避难。
- 掌握正确的信息，准确地行动
 - 灾害发生时容易受谣言迷惑。要从电台、电视、消防局、行政部
- 齐心协力进行抢救・救护
 - 相互确定是否平安。
 - 附近的人要齐心协力抢救・救护被压在倒塌房屋及倒下的家具等下面的人。
 - 避难时，要切断电源总开关，关闭煤气总阀。

诸位技能实习生平时向对当地情形熟悉的生活指导员询问对应方法是十分重要的。

たり、工場等で機械制御を行うなどの活用がなされています。気象庁から発表された緊急地震速報は、テレビ、ラジオ、防災行政無線、携帯電話等で素早く知らされます。

■地震直後の行動■

- 落ちついて火の元確認 初期消火
 - 火を使っている時は、まず身の安全を最優先に行動し、あわてずに火を消す（自動的にガスの供給を停止する設備が普及しているので、あわてない）。
 - 出火した時は、落ちついて消火する。
- あわてた行動 けがのもと
 - 転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
 - 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくることがあるので外に飛び出さない。
- 窓や戸を開け 出口を確保
 - ドアがゆがんで外に出られなくなることがあるので、出口を確保する。
- 門や塀には近寄らない
 - 屋外にいる時は、倒壊の危険があるので、ブロック塀などには近寄らない。

■地震後の行動■

- 火災や津波からの避難
 - 大規模な火災が発生することがある。身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
 - 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたりしたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。
- 正しい情報で確かな行動
 - 災害時はデマに惑わされやすくなる。ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
- 協力し合って救出・救護
 - お互いの安否を確かめ合う。
 - 倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近所の人とも協力し、救出・救護する。
 - 避難する時は、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。

技能実習生の皆さんは、普段から、地元の事情に詳しく生活指導員の方に対応について聞いておくことが大切です。